

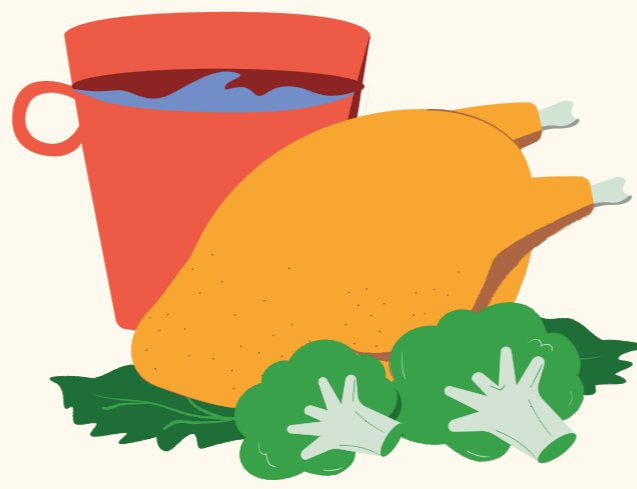
# Mencegah kecederaan tekanan

## dalam 6 langkah



### Penjagaan Inkontinen

Jaga kebersihan diri dengan baik dan **pastikan kulit sentiasa bersih dan kering**. Pendedahan berterusan terhadap kelembapan dari air kencing atau najis boleh menyebabkan kerosakan kulit.



### Pemakanan & Penghidratan

Makan pelbagai jenis makanan, dengan **satu makanan kaya protein pada setiap hidangan**. Minum **6 hingga 8 gelas air sehari**, melainkan profesional penjagaan kesihatan anda menasihatkan sebaliknya.



### Kerap Bergerak

Jika terlantar di katil, lakukan **pemusingan sekurang-kurangnya setiap 2 jam**. Jika duduk di kerusi, **ubah posisi sekurang-kurangnya 3 kali sejam semasa duduk**.

### Gunakan Permukaan Untuk Melegakan Tekanan

Dapatkan nasihat profesional penjagaan kesihatan mengenai **produk melegakan tekanan yang sesuai** sekiranya anda/orang tersayang perlu duduk atau baring untuk tempoh yang lama. Periksa kulit untuk mengenal pasti tanda-tanda kerosakan tekanan **sekurang-kurangnya sekali sehari, atau selepas setiap pemusingan** jika duduk di kerusi atau terlantar di katil.

### Membuat Pemeriksaan Kulit Dengan Kerap

Periksa kulit untuk mengenal pasti tanda-tanda kerosakan tekanan **sekurang-kurangnya sekali sehari, atau selepas setiap pemusingan** jika duduk di kerusi atau terlantar di katil.

### Anda Perlu Mendapatkan Bantuan Awal

Rawatan awal adalah kunci kepada penyembuhan kecederaan tekanan. **Jika anda mengesyaki terdapat kecederaan tekanan, maklumkan kepada profesional penjagaan kesihatan dengan segera**.



**Sebahagian besar kecederaan tekanan boleh dicegah. Jadikan pencegahan kecederaan tekanan sebagai keutamaan anda hari ini!**

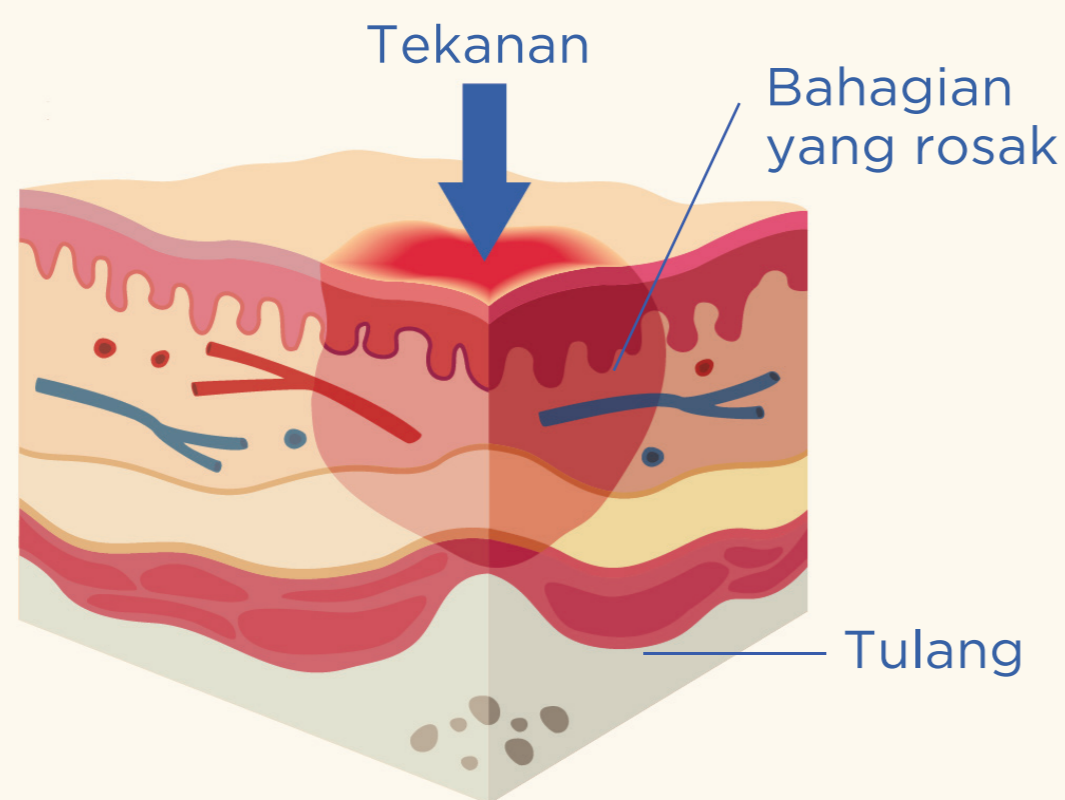
Lawati **Hab Kecederaan Tekanan** kami di [www.healthhub.sg/pressure-injury](http://www.healthhub.sg/pressure-injury) untuk mendapatkan lebih banyak maklumat dan panduan berguna mengenai pencegahan dan pengurusan kecederaan tekanan.



**MINISTRY OF HEALTH**  
SINGAPORE

# dalam 6 langkah

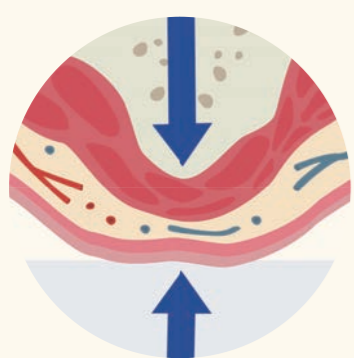
# Mencegah kecederaan tekanan



## Apakah kecederaan tekanan?

Kecederaan tekanan adalah bahagian kulit dan tisu yang rosak yang biasanya berlaku di bahagian bonjolan tulang badan akibat daripada berbaring atau duduk terlalu lama.

## Apakah puncanya?



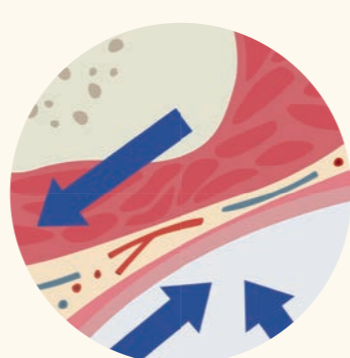
### Tekanan

Tekanan berterusan mengurangkan bekalan darah ke kulit dan meningkatkan risiko kerosakan kulit.



### Geseran atau ricihan

Kulit boleh menjadi rosak semasa pergerakan dan apabila digosok/diseret ke atas permukaan.



## Apakah faktor risikonya?

### Usia tua

Kulit menjadi semakin nipis & kurang anjal seiring usia, justeru meningkatkan risiko kerosakan.



### Malnutrisi atau obesiti

Kurang berat badan mengurangkan otot dan lemak yang melindungi kulit. Berat badan berlebihan memberi tekanan yang berlebihan pada kulit.



### Kurang bergerak

Kesukaran bergerak boleh meningkatkan risiko tekanan berterusan di bahagian badan yang terdedah kepada tekanan.



### Inkontinen

Kulit yang selalu basah (akibat air kencing atau najis) lebih mudah mengalami kerosakan kulit.



### Penyakit

Keadaan yang menyebabkan peredaran darah menjadi lemah (cth penyakit jantung), masalah deria rasa (cth. penyakit saraf/ salur darah), atau kesukaran bergerak (cth. strok), boleh meningkatkan risiko kerosakan kulit.



Sebahagian besar kecederaan tekanan boleh dicegah. Jadikan pencegahan kecederaan tekanan sebagai keutamaan anda hari ini!

Lawati **Hab Kecederaan Tekanan** kami di [www.healthhub.sg/pressure-injury](http://www.healthhub.sg/pressure-injury) untuk mendapatkan lebih banyak maklumat dan panduan berguna mengenai pencegahan dan pengurusan kecederaan tekanan.



MINISTRY OF HEALTH  
SINGAPORE